

Skispringen: Material und Pflege

Die Materialkomponenten und dessen Pflege sind im Skispringen zentral für einen guten Lernerfolg und ein sicheres Springen mit jungen Skispringerinnen und Skispringern. Passe das Material parallel zur Entwicklung ihrer Sprungtechnik an. Im folgenden Beitrag erfährst du, worauf du beim Material und dessen Pflege achten musst.

Ski

Die Skisprungski sind die Flügel der Skispringer und Skispringerinnen. Sie sind breiter und länger als Alpinski, haben keine Eisenkanten, dafür mehrere Rillen im Belag. Sie dienen zur Beschleunigung in der Anfahrt und als unterstützendes Gerät in der Luft. Die Skilänge richtet sich nach der Körpergrösse des Athleten, der Athletin.

Skisprungski dürfen laut Reglement maximal 140% der Körpergrösse messen. Wir empfehlen eine Skilänge von 138%. Kinder bevorzugen kürzere Ski. Sie sind leichter und die Drehung in die Flugposition ist einfacher. Für das Erlernen der richtigen Technik ist ein kürzerer Ski von Vorteil. Bei kleinen Kindern reichen sogar 130%. Durch längere Ski führt sich der Sprung stabiler an und es ist möglich weitere Sprünge zu machen. Wird zu früh mit zu langen Ski gesprungen, werden technisch Fehler in jungen Jahren zu wenig beachtet.

Pflege

Wichtig ist die regelmässige und richtige Pflege der Skisprungski. Die Kinder und Jugendlichen sollen dies schrittweise schon früh selbständig übernehmen. Hier siehst du eine Anleitung für die Skipräparateion und das Wachsen der Ski von Björn Schneider, sowohl für den Winter als auch für den Sommer, was etwas einfacher ist.

Präparation – Winter

Präparation – Sommer

Bindung

Foto einer LL-Bindung

Im Bindungsvorderteil ist der Schuh fixiert, er muss richtig zu sein. Der Bindungskeil ermöglicht eine optimale Anfahrtshocke. Mittels Stab/Band wird die Distanz vom Schuh zum Keil eingestellt und der „Tökel“ muss richtig eingehackt sein. Falls sich in der Luft der „Tökel“ löst, gibt es einen Sicherheitsbändel. Dieser ist im Kinderbereich am besten magnetisch, damit sich der Ski vom Fuss bei einem Sturz lösen kann. Bei den fixen Sicherheitsbädeln braucht es mehr Gewalteinwirkung, dass der Ski frei wird.

Hier im Video von Björn Schneider erfährst du von einem Profi, auf was du bei der Bindungsmontage achten musst:

Montage Schritt für Schritt zusammengefasst:

1. Vorderski vermessen

2. Bindungsplatte positionieren, 4.1-mm-Löcher bohren gemäss Aussparung in Platte (unbedingt Bindungsbohrer benutzen)
3. Bindungsplatte anschrauben
4. Schuh mit Bindungskopf in Platte anschrauben
5. Anhand der Schuhgrösse den Fersenkeil positionieren und anzeichnen, Keil festschrauben
6. Schlusskontrolle

[Masstabelle für die Montage von Skisprungbindungen](#) (pdf, ENG)

Tipps

- Bindungen nach Gebrauchsanweisung der Hersteller montieren. Zu viele Bohrlöcher vermeiden!
- Transport der Ski mit Skiband um Bindung
- Kontrolliere jedes Mal, ob der Bindungskopf richtig zu und der Töckel eingehackt ist
- Für die Bindungsmontage Pozidriv-Schraubenzieher verwenden (siehe Bild)

Schuh

Sprungschuhe sind Spezialanfertigungen. Sie stellen die Verbindung Mensch – Ski her und übertragen Bewegungen des Fusses auf die Skier. Die Innenschuhgrösse darf laut FIS Reglement die Fussgrösse um maximal 2 cm überschreiten. Für Kinder und Jugendliche auf der Stufe Foundation empfehlen wir keine Wadenkeile einzusetzen.

Foto von Langlaufschuhen

Tipps

- Sorgfältiger Umgang mit dem Schuh
- Klettband kann gut mit kleinem Schraubkarabiner geflickt werden
- Auf Stufe Foundation keine Wadenkeile verwenden
- Sohle mit Schuhkleber fixieren, falls er sich ablöst
- Schuhbündel binden zum Lagern, damit er stabil bleibt

Anzug

Der Sprunganzug ist ein Fluggerät. Er soll in der Anfahrt und in der Luft einen geringen Luftwiderstand aufweisen. Die Materialbeschaffenheit soll Stabilität und gute Flugeigenschaften bringen. Material, Gewicht, Elastizität, Luftdurchlässigkeit und Struktur des Stoffes sowie der Schnitt müssen den Richtlinien der FIS entsprechen. Damit die Bewegungsfreiheit gewährleistet ist, muss der Anzug der Grösse des Springers, der Springerin optimal angepasst werden. Ein Damenanzug hat eine andere Form und mehr Schnittteile). Auf Stufe

Foundation sind Konfektionsgrößen ausreichend. Wichtig ist, dass er schonend getrocknet wird und nicht direkt an heißen Heizkörpern aufgehängt wird.

Herrenanzug

Damenanzug

Tipp

- Wichtig ist, dass das Stegband intakt ist, da sonst die Flugeigenschaft und die Sicherheit leiden.

Helm

Der Helm muss in passender Grösse und für Wettkämpfe FIS Konform ausgewählt werden.

Brille

Von Vorteil ist ein Brillenglas transparent für Schlechtwetter und in der Nacht (Kategorie 0) sowie ein Brillenglas für Sonnenschein (Kategorie 2). Die Brille muss kompatibel sein zum Helm.

Handschu h

Es gibt spezielle Sprunghandschuhe. Im Sommer und vor allem für Kinder- bzw. Animationsspringen reichen auch Gartenhandschuhe aus dem Baumarkt aus.

Tipps

- Keine Helme ohne fixe Ohrenkappen!
- Helmbündel immer gut geschlossen.

Quelle: Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO